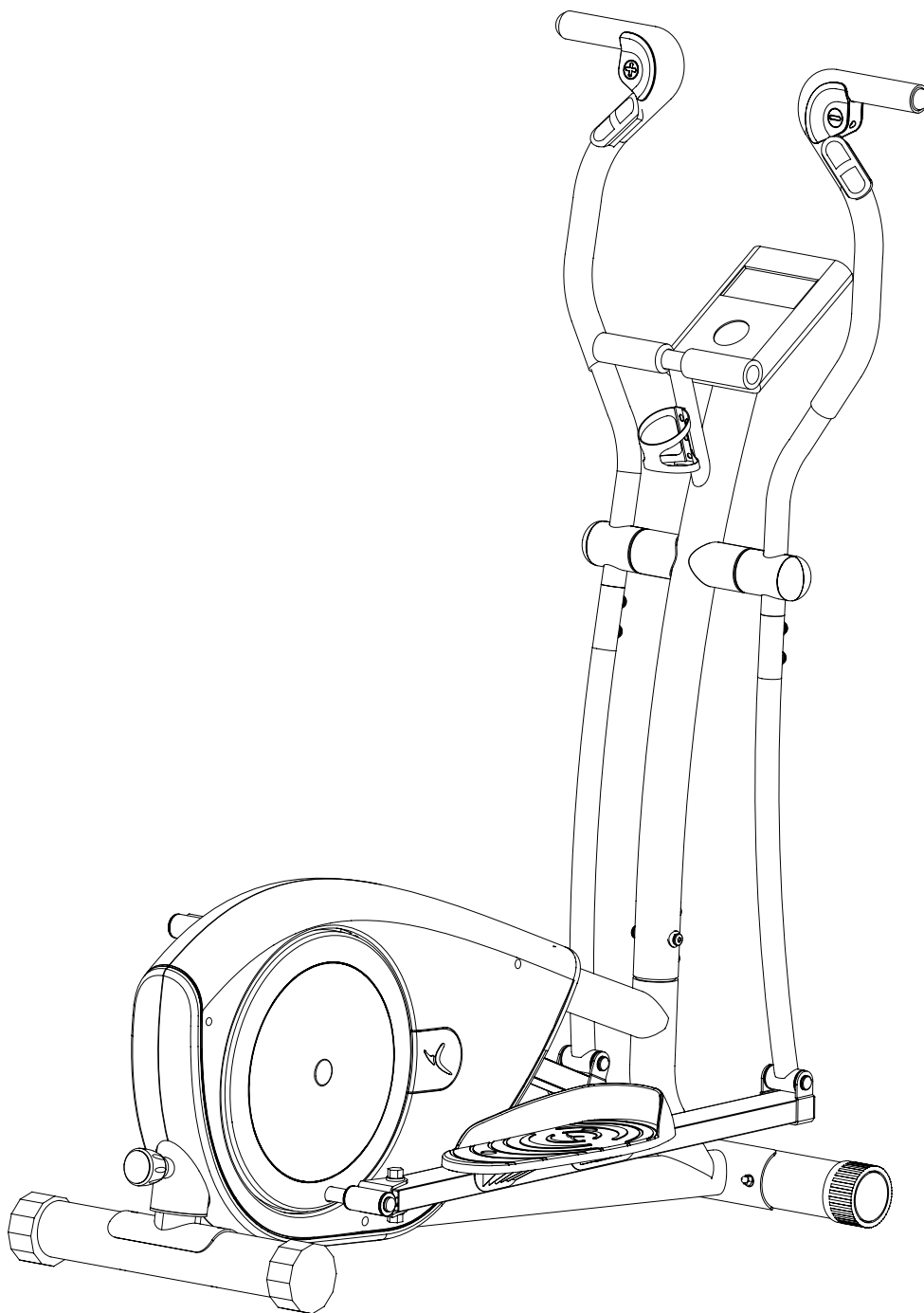
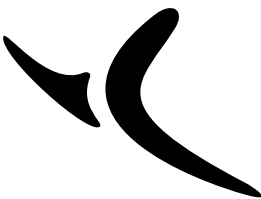
VE 570

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

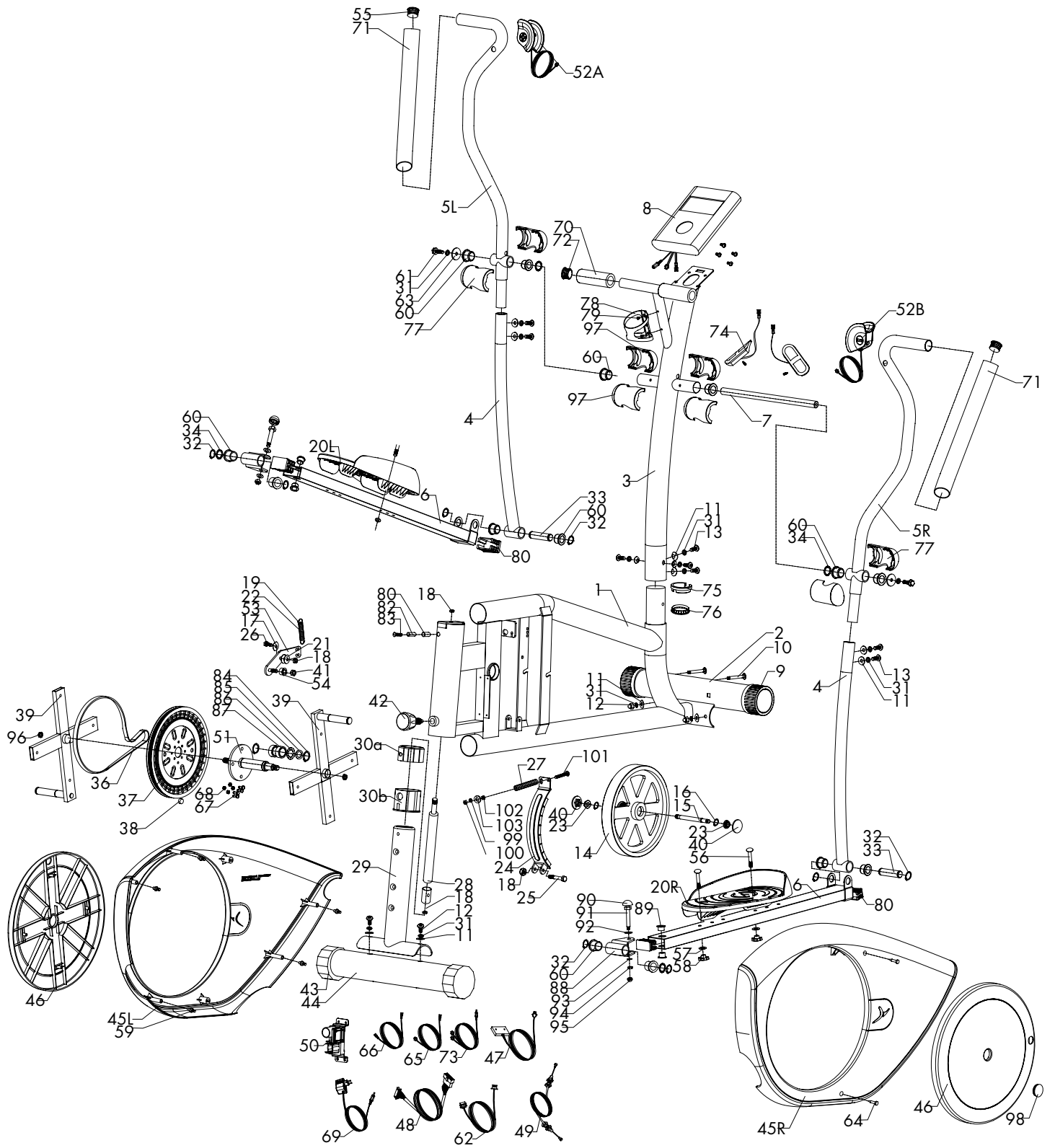
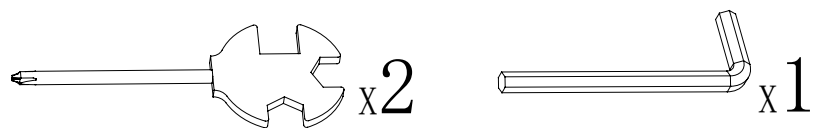
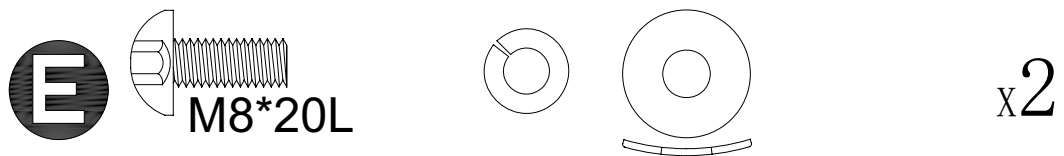
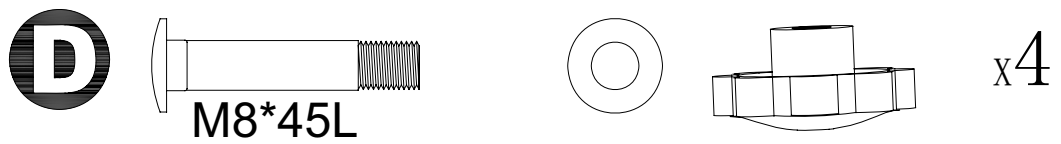
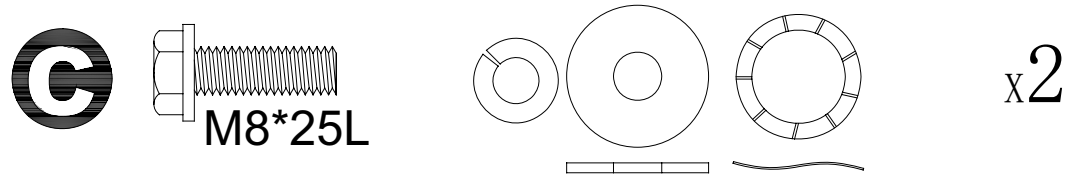
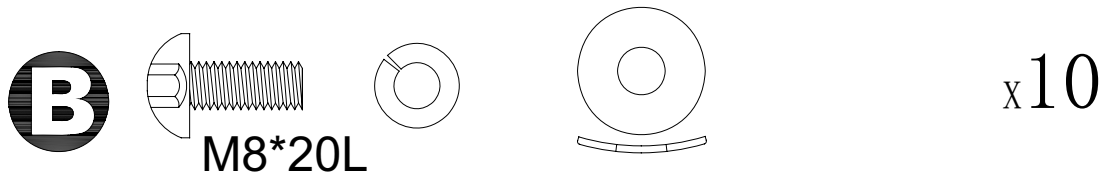
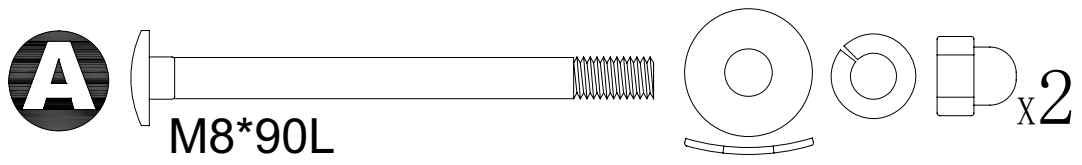
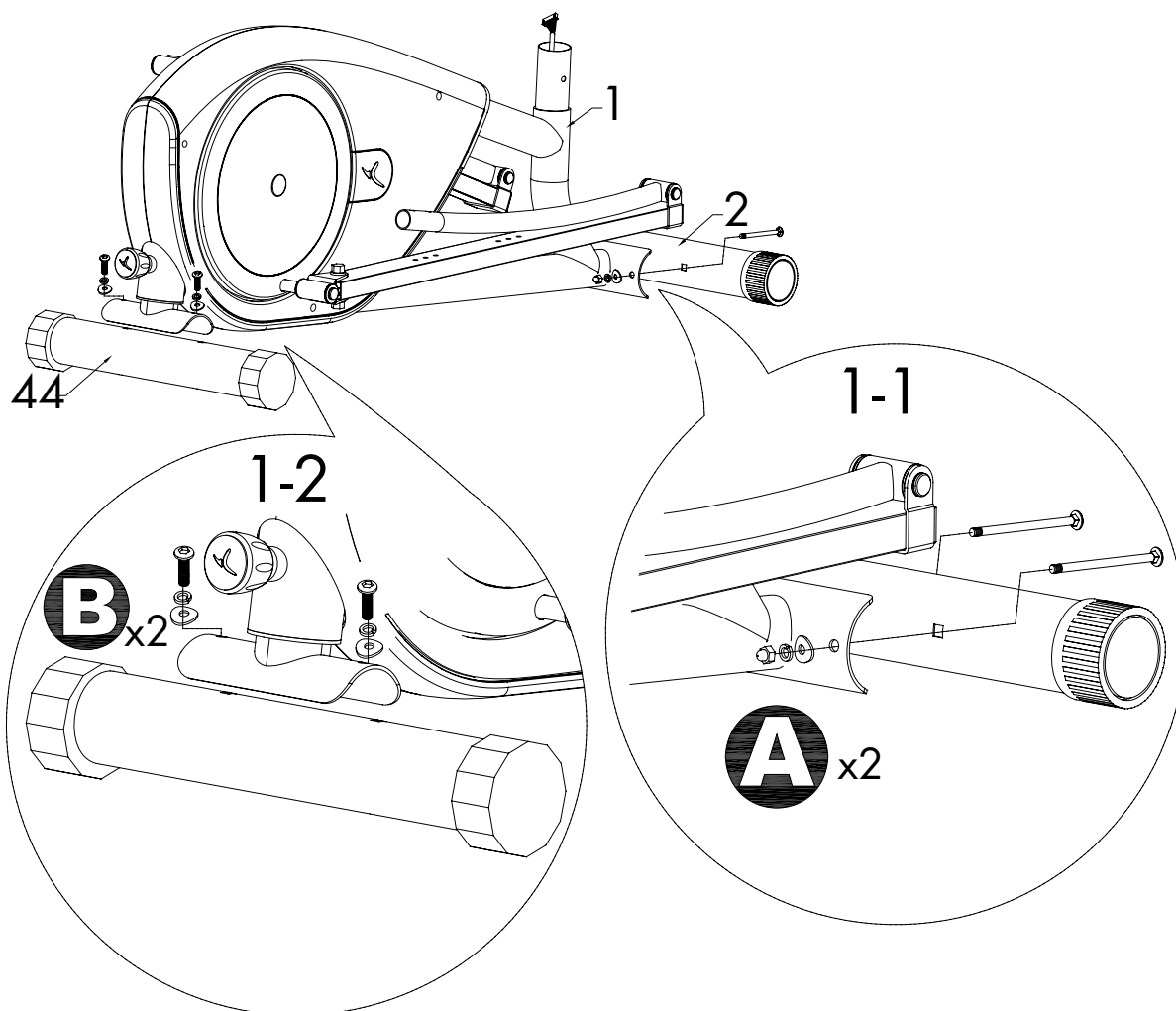
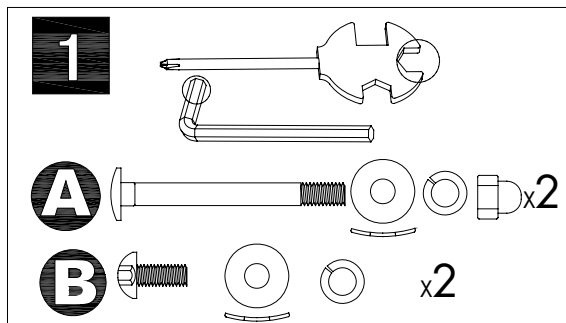
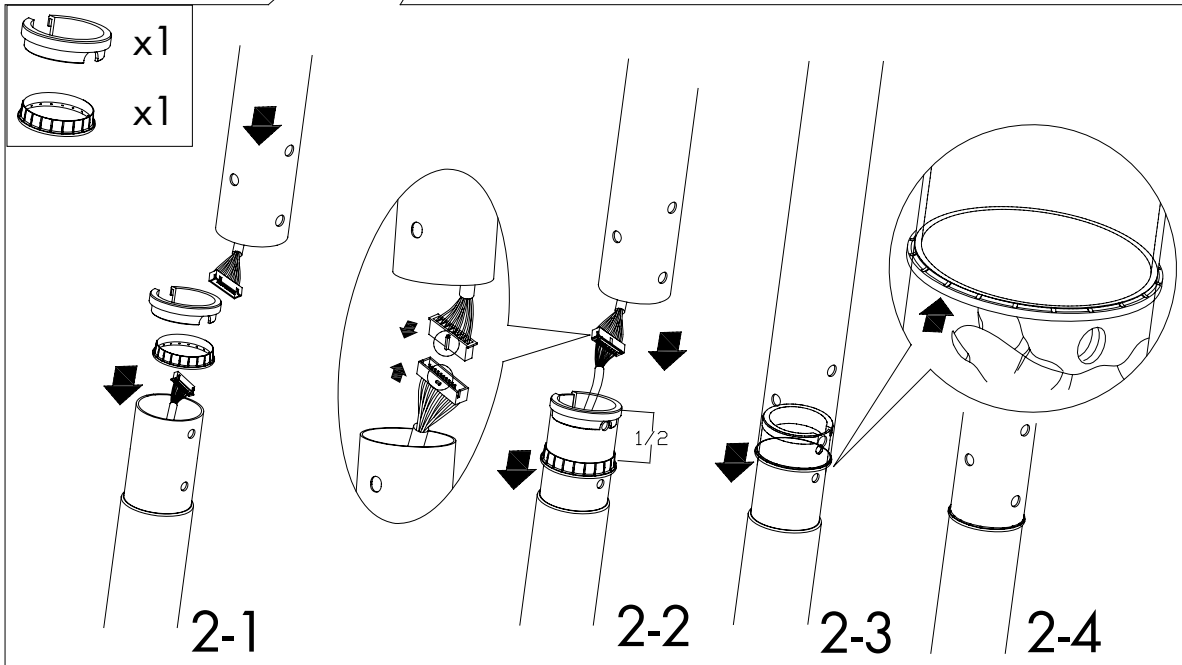
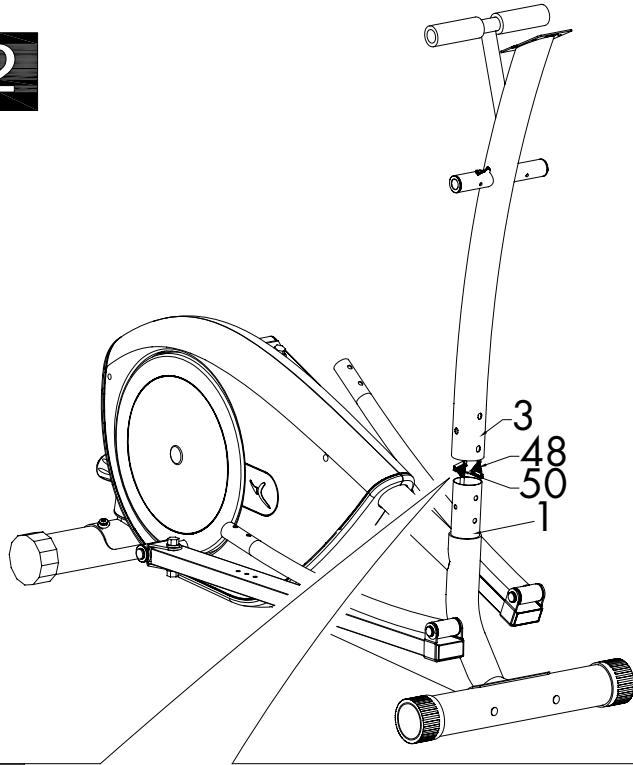
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

DOMYOS

VE 570

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 0419.045 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

A
M8*90L
x2
B
M8*20L
x10
C
M8*25L
x2
D
M8*45L
x4
E
M8*20L
x2
F
M5*15L
x2
x2
x1

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

1
2
44
1-1
1-2
B x2
A x2

2
3
48
50
1
x1
x1
1/2
2-1
2-2
2-3
2-4

3
C
x2
3-1
5R
34
3
7
34
5L
C
C
7
63
31
61
5L
5R
34
3

4-1

B x2

4-3

B x2

B x2

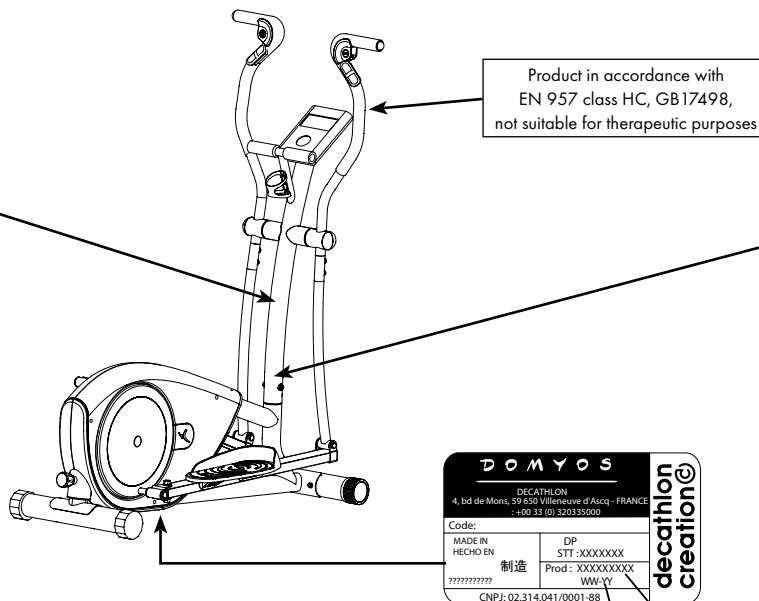
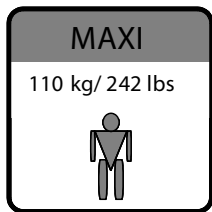
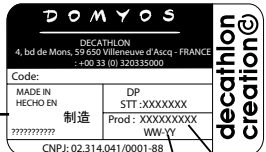
20L

4

4-2

20R

5
E
x4
F
x2
5-2
8
48
5-3
8
78
79
5-4
97
F
F
5-1
E
x4
E
E
E
E
69

Guidon mobile - Moving handlebars
Manillar móvil - Mobiler Lenker
Manubrio mobile - Mobiele stuurstang
Guiador móvel - Kierownica ruchoma
Mozgatható kormány - Регулируемый руль
Κινητό τιμόνι - Ghidon mobil
Pohyblivé riadidlá - Mobilní řídítka
移动把手
Capteur de pulsations - Heart rate monitor
Sensor de pulsaciones - Pulssensoren
Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
Sensor de pulsações - Czujnik pulsu
Szívritmus érzékelője - Датчик измерения пульса
Αισθητήρας παλμών - Captor de pulsații
Snímač tepu - Snímač pulzů
脉搏传感器
Console - Console
Consola - Konsole
Console - Terminal
Consola - Konsola
Konzol - Консоль
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
操纵台
Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
Rueda de regulación de la resistencia - Widerstands-Stellschraube
Manopola di regolazione della resistenza - Afstelknop van de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência - Pokrętło regulacji oporu
Kerék az ellenállás állításához - Колесико регулировки сопротивления
Τροχίσκος ρύθμισης της αντίστασης - Rotiță canelată de reglare a rezistenței
Nastavovacia skrutka odporu - Kolečko pro nastavení zátěže
阻力调节杆
Guidon fixe
Stationary handlebars
Manillar fijo
Fester Lenker
Manubrio fisso
Vaste stuurstang
Guiador fixo
Kierownica nieruchoma
Rögzített kormány
Нерегулируемый руль
Σταθερό τιμόνι
Ghidon fix
Pevné riadidlá
Pevná řídítka
固定把手
Pédales - Pedals
Pedales - Pedale
Pedali - Pedalen
Pedais - Pedały
Pedálok - Педали
Πετάλια - Pedale
Pedále - Pedály
踏板
Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transport wielen
Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные ролики
Ροδάκια μετακίνησης - Rotile de deplasare
Posúvacie kolieska - Kolečka pro posouvání přístroje
移动小轮
Compensateur de niveau - Level corrector
Compensador de nivel - Niveauausgleicher
Compensatore di livello - Niveaucompensator
Compensador de nível - Element poziomujący
Szintkülönbség-áthidaló - Выравниватель
Ισοσταθμιστής - Compensator de nivel
Úrovňový kompenzátor - Kompenzátor úrovně
水平调节器

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

Este producto, que es conforme a las normas EN 957 clase HC, GB17498, no se debe utilizar a fines terapéuticos.

Dieses Produkt entspricht den Normen EN 957 Klasse HC, GB17498.
Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.

Il presente articolo, conforme alle norme EN 957 classe HC, GB17498, non è destinato ad un uso terapeutico.

Dit product, dat voldoet aan de normen EN 957 klasse HC, GB17498, Is niet bestemd voor therapeutisch gebruik.

Este produto, que está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

Produkt zgodny z EN 957 klasa HC, GB17498, nie nadaje się do celów terapeutycznych.

Ez a készülék megfelel az otthon és nem kezelés keretében használt Fitness termékekre vonatkozó európai és kínai szabványoknak (EN-957-1 és 5 HC osztály / GB17498).

Данный прибор соответствует европейским, американским и китайским стандартам на изделия для фитнеса для домашнего не лечебного использования (EN-957-1 и 5 класс HC / GB17498).

Η παρούσα συσκευή συμμορφώνεται προς τα Ευρωπαϊκά και Κινέζικα πρότυπα που σχετίζονται με τα προϊόντα μη θεραπευτικής άσκησης στο σπίτι (EN-957-1 και 5ης κατηγορίας HC / GB17498).

Acest produs care este conform normelor EN957, clasa HC, GB17498, nu este destinat utilizării terapeutice.

Tento výrobok spĺňajúci požiadavky noriem INTO 957 triedy HC, GB 17498, nie je určený na terapeutické použitie.

Tento výrobek, který je ve shodě s normami EN 957, třída HC, GB17498, není určen pro léčebné účely.

本产品符合
欧洲标准 EN 957 的 HC 等级、
等级以及 GB17498 标准，
不适合作为治疗用途产品使用。

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat elött olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεχτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά εξαρτήματα

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Pode também encontrar-nos em www.DOMYOS.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

O VE 570 é um aparelho de nova geração de recuperação da forma. Este aparelho está equipado com um resistência magnética para um maior conforto de pedalagem, silencioso e sem solavancos. O VE 570 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da marcha a pé e os movimentos verticais do stepper. O movimento elíptico das pernas associado ao movimento dos braços permite desenvolver: os glúteos, os quadrícepes, as barrigas das pernas e os dorsais, os peitorais e os bícepes.

SEGURANÇA

Para reduzir o risco de lesão grave e de danificação do aparelho, leia as precauções de emprego importantes apresentadas de seguida antes de utilizar o aparelho.

1. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias (norma CE, normas EM 957-1 e EM 957-6 classe HC) relativas aos aparelhos de fitness em utilização doméstica e não terapêutica (equivalente GB17498). Não utilize o aparelho num contexto comercial, de aluguer ou institucional.
5. Utilize o aparelho dentro de casa, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de pó e num local ventilado. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.
6. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
7. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.
8. Não repare o seu aparelho.
9. No caso de degradação do aparelho, não utilize mais o aparelho até à sua reparação total e devolva-o à sua loja Décathlon.
10. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa de banho….).
11. Para a sua protecção, tape o chão sob o aparelho com um tapete de chão adaptado, disponível na loja Décathlon.
12. Nunca permita a presença de mais de uma pessoa de cada vez no aparelho.
13. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
14. No decorrer dos exercícios, mantenha as costas direitas.
15. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
16. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício.
17. Para subir ou descer do aparelho, segure-se sempre ao guiador fixo.
18. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
19. Utilize um pano macio para retirar as partículas de pó. As manchas persistentes (tipo suor) podem ser eliminadas com a ajuda de um pano ligeiramente húmido.
20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Esta não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

Advertência médica

21. As pessoas que usam estimuladores cardíacos ou qualquer outro tipo de dispositivo electrónico implantado ficam informadas que utilizam o sensor de pulsações por sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é recomendada a realização de um exercício de teste sob a supervisão de um médico.
22. Não é aconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, deve consultar o seu médico.
23. Quando pretender parar o seu exercício, pedale diminuindo progressivamente a velocidade, até à paragem completa dos pedais.

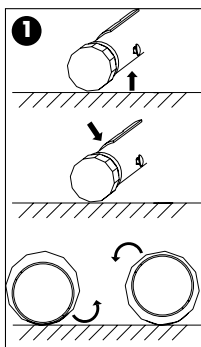
ATENÇÃO: caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico antes de prosseguir com o treino.

ADVERTÊNCIA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não façam desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

DESLOCAÇÃO DO APARELHO

Advertência: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer tipo de deslocação.
No chão, coloque-se à frente do aparelho, segure no guiador e puxe a bicicleta para si. O seu aparelho está apoiado em roletes de deslocação. Pode, pois, deslocá-lo. Quando terminar a deslocação do aparelho, acompanhe o regresso dos pés traseiros ao chão.

REGULAÇÕES

1 NIVELAMENTO DA BICICLETA

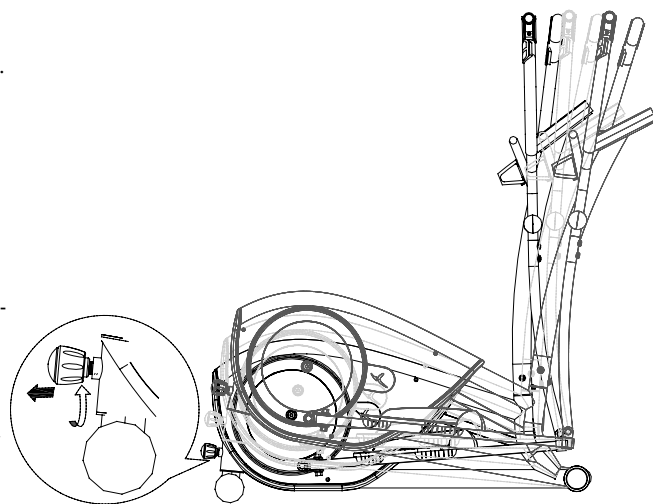
Advertência: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder ao nivelamento do aparelho.
No caso de instabilidade do aparelho no decorrer da sua utilização, rode um dos compensadores de nível ou dois até suprimir a instabilidade.

2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

De acordo com a definição EN, este aparelho é um «aparelho independente de velocidade».
Pode ajustar o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha manual do nível de resistência (rodando o botão do controlador do binário nos aparelhos sem motor, carregando nos botões cima/baixo nos aparelhos com motor). No entanto, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem aumentará/diminuirá quando a sua frequência de pedalagem aumentar/diminuir.

3 REGULAÇÃO DA INCLINAÇÃO

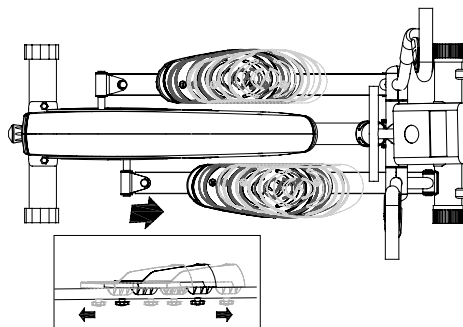
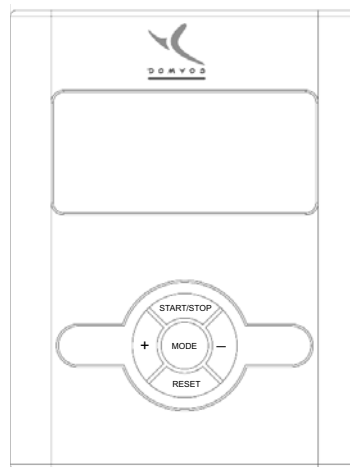
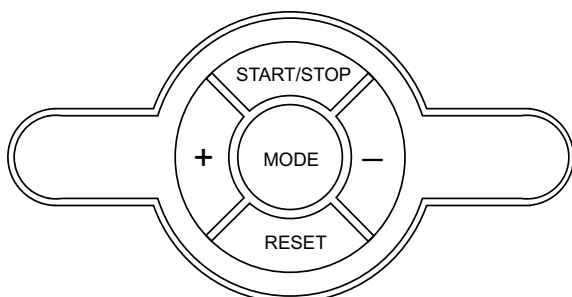
Pode regular a inclinação da sua VE 570 regulando a altura do pé traseiro.
Dispõe de três posições pré-estabelecidas:
Posição baixa = 0 graus
A parte de cima e a parte de baixo do corpo são solicitadas de forma idêntica.
Posição intermédia = 5 graus
A parte de cima do corpo é solicitada com mais força, sendo que a solicitação da parte de baixo do corpo é mantida igual.
Posição alta = 10 graus
A parte de cima do corpo é intensamente solicitada, sendo que a solicitação da parte de baixo do corpo é mantida igual.
Para alterar a inclinação da sua bicicleta:

1 - desça da bicicleta.
2 - Coloque-se por detrás da bicicleta.
3 - Para ajustar a altura, desaperte e puxe para fora o selector rotativo situado no tubo do pé traseiro.
    Regule a sua inclinação e volte a inserir o selector rotativo apertando-a até ao fim.

ATENÇÃO :
Certifique-se de que o botão é colocado de novo no tubo do pé traseiro e aperte-o até ao fim.
Não exceda a altura máxima do tubo do pé traseiro.

4 REGULAÇÃO DA POSIÇÃO DOS PEDAIS

Tem a possibilidade de regular a posição dos pedais no decorrer da montagem.
Dispõe de 3 níveis de regulação:
Na parte da frente: o mais junto possível do guiador
No meio.
Na parte de trás: o mais afastado possível do guiador.

A posição ideal definida é a posição central.
No entanto, tendo em conta a performance e com o propósito de se adaptar o melhor possível à sua morfologia, esta regulação permitirá optimizar a sua posição na bicicleta elíptica.

A posição na parte dianteira convirá especialmente às pessoas com menos de 1,75 m e a posição traseira convirá especialmente às pessoas com mais de 1,85 m.

CONSOLA

TECLAS DA SUA CONSOLA

START/STOP
Arranque e paragem do seu exercício. Se estiver no modo paragem um pequeno «P » traçado pisca na parte superior esquerda do ecrã. Para iniciar o seu treino deve premir START/STOP

RESET
Reposição a zero da consola

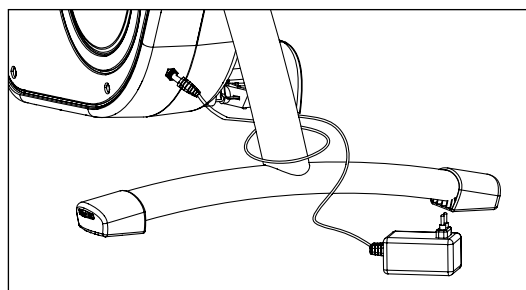
MODE
Permite seleccionar funções e dados

UP (+) / DOWN (-)
Aumenta / diminui um dado ou selecciona o último / seguinte critério de escolha ou os valores alvo

UTILIZAÇÃO DA SUA CONSOLA

1. ARRANQUE

Ligue a bicicleta à rede de alimentação com o adaptador (DC 6V, 500mA) fornecido. A ligação faz-se na base da parte de trás da bicicleta.

Se a bicicleta já estiver ligada, prima qualquer tecla ou comece a pedalar.

2 . ESCOLHA DE UM PERFIL DE UTILIZADOR U1- U4:

Após o arranque, o ecrã mostra ***U1***, significando que se encontra no perfil utilizador 1.
A consola dá-lhe a possibilidade de salvaguardar deste modo os valores individuais de treinos para 4 utilizadores diferentes ***U1 U4.***
Ex.: duração, distância, calorias.
Escolha portanto com ***UP/DOWN*** o seu perfil de utilizador desejado e confirme a sua selecção com ***MODE***. Assim a sua consola guardará em memória os seus parâmetros escolhidos e evitar-lhe-á ter de regular de novo a consola aquando de uma nova sessão de treino.

Após ter escolhido o seu perfil de utilizador, os 4 ícones de modo de treino ficam intermitentes na parte superior do ecrã e permitem-lhe escolher o seu modo de treino.

3. SELECÇÃO DO SEU MODO DE TREINO:

Pode escolher entre 4 modos de treino:
MANUAL,
PROGRAMM
USER,
TARGET H.R.

Deve seleccioná-los com os botões ***UP/DOWN*** e confirmar a escolha feita com o botão MODE.

TREINO MANUAL: MODO MANUAL

O modo ***MANUAL*** permite-lhe gerir manualmente a intensidade do seu treino aumentando ou diminuindo o nível de resistência.

Nível de resistência da travagem:

é simbolizada pela barra de resistência com luz intermitente.
Para escolher o nível de resistência pretendido, utilize os botões ***UP/DOWN***. Existem 8 níveis de resistência, entre 1 e 8, sendo 1 o mais baixo e 8 o mais alto.

Pode escolher e fixar um ou vários objectivos de treino utilizando ***MODE*** para escolhê-lo e ***UP/DOWN*** para regular o valor alvo:

Objectivos:

TIME:	Duração em minutos do exercício
AFSTAND:	Distância a percorrer
CALORIEËN:	Número de calorias a queimar

Trata-se de uma contagem decrescente e a sessão de treino pára automaticamente depois de cada um dos objectivos ser alcançado. O ícone "***P***", que simboliza "Pausa", começa a piscar no canto superior esquerdo do ecrã e é emitido um bip sonoro que assinala essa paragem.

Se forem configurados para 0, os valores aumentarão no decorrer do exercício e não ocorrerá uma paragem automática.

Depois de regular a resistência pretendida e os seus objectivos de treino, comece a sua sessão de treino utilizando ***START/STOP***.

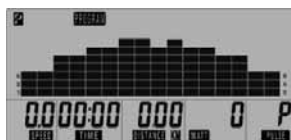
TREINO POR PROGRAMA: PROGRAM P1 – P6

Seleccione este modo com ***UP/DOWN*** e confirme premindo ***MODE***.

Com este modo, pode aceder aos 6 programas automáticos da bicicleta. Os pictogramas por debaixo do seu ecrã descrevem o perfil de esforço de cada programa.

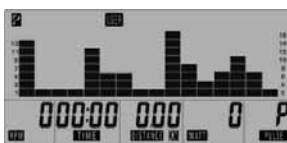
Uma vez o modo ***PROGRAM*** escolhido , o primeiro programa ***P1*** é exibido no ecrã. Seleccione com os botões ***UP/DOWN*** o programa que pretende e confirme com ***MODE***.

Se desejar pode ajustar a resistência do programa utilizando UP/DOWN seguido de MODE.

Depois pode fixar um ou vários objectivos da mesma maneira que no modo MANUAL descrito acima.

Comece o seu treino, premindo START/STOP

Se a resistência pré-seleccionada do programa for demasiado fraca ou demasiado forte, pode aumentá-la manualmente em qualquer altura, sem parar o treino com UP/DOWN

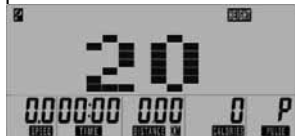
PROGRAMA PERSONALIZADO: USER

A função ***USER*** permite-lhe criar um programa individualmente, a ser adicionado aos 6 programas pré-registados.
Seleccione o modo ***USER*** com ***UP/DOWN*** e confirme premindo ***MODE***.

Escolha, de seguida, a intensidade de cada um dos segmentos do perfil programado com ***UP/DOWN*** e proceda utilizando duas vezes ***UP/DOWN*** na regulação do segmento seguinte.

Complete, deste modo, o seu perfil de programa e inicie o treino premindo ***START/STOP***.

Pode fixar, de seguida, um ou vários objectivos da mesma maneira que no modo ***MANUAL*** acima descrito.

PROGRAMA CARDÍACO: TARGET HEART RATE

Escolha o modo TARGET HR com ***UP/DOWN*** para efectuar um treino controlado pela sua frequência cardíaca alvo e confirme premindo ***MODE***.

Deve, de seguida, indicar a sua idade com ***UP/DOWN*** e ***MODE***.

A consola proporá, de seguida, uma frequência cardíaca alvo a 55% da frequência máxima para a idade indicada.
Pode aumentar esta percentagem para 75% ou, inclusivamente, 90% ou "***THR***" com ***UP/DOWN***.

A função ***THR*** permite-lhe introduzir uma frequência cardíaca individual expressa em pulsações / minuto em vez de uma percentagem pré-seleccionada. Após ter escolhido ***THR*** a consola propõe-lhe em primeiro lugar uma frequência por defeito de 100 pulsações / minuto na parte inferior à direita do ecrã. Utilize ***MODE*** e ***UP/DOWN*** para inserir o seu valor desejado entre 30 e 240 pulsações por minuto, confirme a introdução com ***MODE***.

Para se situar em relação a um objectivo de frequência cardíaca, por favor consulte a tabela seguinte, que lhe fornece valores indicativos.

Atenção: trata-se de uma estimativa que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

Por favor, lembre-se de que, antes de praticar qualquer desporto, é necessário consultar um médico!
A seguir, pode escolher um objectivo suplementar, como TEMPS, DISTANCE, etc. … com ***MODE***. ou arrancar o seu programa com ***START/STOP***.

A resistência diminui automaticamente um nível de 15 em 15 segundos se a sua frequência cardíaca for demasiado elevada. Se for demasiado fraca, a resistência aumenta um nível de 30 em 30 segundos até atingir o nível 16.

A ter em atenção:
É necessário manter as duas mãos bem colocadas sobre os sensores de pulsações cardíacas.
Não pode configurar a resistência da sua bicicleta manualmente no modo ***THR***.

Pode em cada modo de treino parar o treino imediatamente premindo ***START/STOP***.

EXPLICAÇÃO DAS INDICAÇÕES DO ECRÃ

SCAN :
Durante o treino a consola mudará regularmente entre a velocidade em Km/h/milhas « SPEED » e as voltas por minuto « RPM ».

SPEED :
Indica a sua velocidade entre 0,0 e 99,9 Km/h ou milhas/h.

RPM :
Indica o número de rotações do pedaleiro por minuto.

TIME :
Indicação da duração do seu treino ou contagem do valor pré-seleccionado entre 01 :00 e 99 :00 minutos.

DISTANCE :
Indicação da distância percorrida entre 0,1Km ou milhas e 99,90Km ou milhas.
Se uma distância alvo estiver pré-seleccionada, será descontada através de uma contagem decrescente até 0,00.

CALORIES :
Indicação aproximada das calorias queimadas entre 0 e 999 ou contagem do valor pré-seleccionado.

PULSE :
Indica a sua frequência cardíaca desde que agarre os sensores de pulsação cardíaca do guiador « HANDPULSES ».
Para assegurar uma indicação fiável certifique-se de que agarra bem os sensores.

Atenção: trata-se de uma estimativa que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

A consola da sua bicicleta desligar-se-á sozinha passados 5 minutos de não ser utilizada. Todos os objectivos de treino (tempo, distância, calorias etc.) serão salvaguardados e reaparecerão aquando do novo arranque da consola.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALIAS

- Se o indicador de ritmo cardíaco não piscar ou piscar de modo irregular, verifique se as suas mãos estão bem posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

- Se o seu contador não acender: Verifique o estado e a ligação dos cabos atrás da consola e ao nível da ligação do suporte à armação principal da bicicleta. Verifique igualmente a ligação correcta do adaptador ao produto e à sua instalação eléctrica.

- Se o problema persistir :
  Leve o seu produto à loja DECATHLON mais próxima.

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O EXERCÍCIO C A R D I O - T R A I N I N G

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais precisamente, melhora a tonicidade do músculo cardíaco/vasos sanguíneos. O exercício cardio-training transporta oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que bombeia este oxigénio para todo o corpo e, mais particularmente, para os músculos que trabalham.

MEÇA AS SUAS PULSAÇÕES

Medir regularmente o seu pulso durante o exercício é indispensável para controlar o treino.
Caso não possua um instrumento de medição electrónica, proceda do modo de seguida indicado:
Para medir o seu pulso, coloque 2 dedos a nível:
- do pescoço, por debaixo da orelha ou no interior do punho ao lado do polegar
Não carregue demasiado: uma pressão demasiado grande diminui o fluxo sanguíneo e pode diminuir o ritmo cardíaco.
Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 de modo a obter o número de pulsações por minuto.
Exemplo: 5 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A - Fase de aquecimento: esforço progressivo.
O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS.
Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.

2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

B - Treino
O treino é a fase principal da sua actividade física.
Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.
• Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
• Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C - Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso".
O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das câibras e das dores).

D - Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta elíptica é uma excelente forma de actividade cardio-training. O treino neste aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Tendo em conta este princípio, melhorará a sua condição física, a sua resistência e queimará calorias (actividade indispensável para perder peso quando associada a um regime). O aparelho elíptico permite, por último, tonificar as pernas e os glúteos, bem como a parte de cima do corpo (busto, costas e braços). Os músculos da barriga das pernas e a parte baixa dos abdominais participam igualmente no exercício. Pode reforçar o trabalho dos glúteos pedalando de acordo com um movimento traseiro.

UTILIZAÇÃO

Se for principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e velocidade de pedalagem fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, intervalos de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

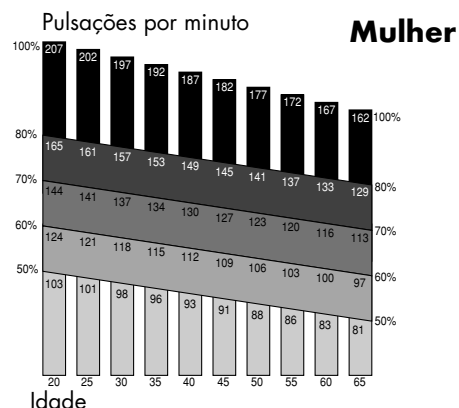
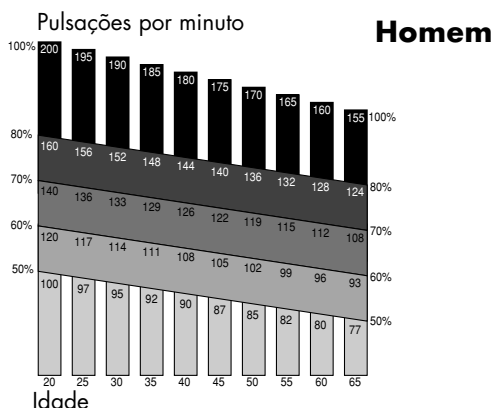
Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho de treino com o propósito de manutenção da forma ou de reeducação, pode sempre treinar todos os dias durante uma dezena de dias.
Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo de exercício.
Evidentemente, pode regular a resistência da pedalagem ao longo da sessão de exercício.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 30 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo.
Para tal, é inútil forçar-se para lá dos seus limites.
É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem relativamente fraca e efectue o exercício durante, pelo menos, 30 minutos.
Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante.
É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai obrigar o seu organismo a ir buscar energia às suas gorduras, desde que pedale mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou a velocidade de pedalagem é aumentada de forma a acelerar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma. À medida que for treinando, poderá manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior.
O treino aeróbico para a resistência implica pelo menos três treinos por semana. O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada.
Após cada sessão, dedique alguns minutos a pedalar diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e levar o organismo progressivamente ao estado de repouso.

CARDIO-TRAINING : ZONA DE EXERCÍCIO

- Treino de 80 a 90% e superior da frequência cardíaca máxima: zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.

- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/aquecimento.

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de começar a actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não tiver praticado qualquer desporto nos últimos anos, se tiver mais de 35 anos de idade, se tiver dúvidas acerca da sua saúde, se estiver a seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO, É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

ADVERTÊNCIA MÉDICA

Atenção: a medição das pulsações cardíacas parte sempre de 90 pulsações/minuto e implica um tempo de estabilização (cerca de 30 segundos). No decorrer do exercício, o tempo de cálculo das pulsações por minuto acarreta um desfasamento de cerca de 20 segundo entre as frequências cardíacas reais e apresentadas. As informações comunicadas pela sua consola são fornecidas a título indicativo e não possuem qualquer valor científico. Os dados em algarismos podem variar em função da posição das palmas e das pressões exercidas sobre os sensores de pulsação. Se as suas mãos não estiverem devidamente em contacto com os sensores de pulsação, a medida é alterada
Este aparelho não se destina a ser utilizado para a obtenção de um diagnóstico médico nem para propósitos de prevenção de problemas cardíacos.
Consulte um médico antes de iniciar qualquer tipo de programa de treino, nomeadamente se estiver a passar por um período de inactividade prolongado, se tiver sofrido de problemas cardíacos, se fumar ou se sofrer de hipertensão e/ou excesso de peso.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma. A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discrição da DECATHLON.
Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Montagem incorrecta
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE